

# 引言

## Preface

—— 锅卤汁 60 种卤味，即使是最平常的食材，一旦经过卤汁浸泡，或是使用了不一样的卤料配方，用小火慢慢烧煮，就成了绝顶美食、传家卤味，既平实，又耐人寻味。

### 恋恋卤味香，卤汁秘方大公开！

尝尽了山珍海味，为何仍会为了某一处巷口，某一家不知名卤味摊上油亮光泽的卤鸭头而眷恋不已呢？让我们为您揭开家常卤味的秘密……

红澄澄的卤汁，泛着晶莹的亮光，不论把什么食材往里一放，它就会温和地释放出香气，让每一道料理充分吸饱卤汁的甘醇，不分男女老幼，在白天夜晚，闲暇时或饥肠辘辘时，吃上一口亲手做的卤味菜，别提有多美妙了！

本书包含了多种家常食材，开诚布公拿出祖传卤汁秘方，教您在家自己做卤味，卤出各式香醇爽口的卤味小菜，包括鸡肉、猪肉、牛肉、海鲜、蔬菜豆类，以及路边摊大受欢迎的卤鸭翅、鸭舌和豆干、猪血糕等，口味变化丰富。从各类食材卤制前的处理、卤汁的保存、卤制时间的长短，用一锅令人回味无穷的卤汁，示范 60 种卤味料理，揭开使卤包更香醇的小秘密，还教您用香喷喷的卤汤变化出令人胃口大开的美味佳肴。

Delicious Steam Cook





# CONTENTS

## 家传卤汁秘方 6

卤汤中的美味催化剂 .....	9
家常卤味步骤大公开 .....	14
开胃小菜 .....	16

## 香喷喷的卤肉秘方 17

### 【鸡肉卤法】

卤鸡翅 .....	18
卤鸡肝 .....	19
卤鸡肠 .....	20
卤鸡腿 .....	21
卤鸡心 .....	22
卤鸡胗 .....	22
卤鸡爪 .....	23

### 【猪肉卤法】

卤猪腱 .....	24
卤猪耳朵 .....	25

卤猪大肠 .....	26
卤猪舌头 .....	27
冰糖肘子 .....	28
卤猪蹄筋 .....	29
卤猪肠头 .....	30
卤猪头皮 .....	31
卤猪尾巴 .....	31
卤猪脆管 .....	32

### 【鸭肉卤法】

卤鸭翅膀 .....	33
卤鸭头 .....	34
卤鸭胗 .....	35
卤鸭心 .....	35

### 【牛肉卤法】

卤牛腱 .....	36
卤牛筋 .....	37
卤牛肚 .....	37





## 【海鲜卤法】

卤鱿鱼 ..... 38

## 卤味小菜 39

卤蛋 ..... 40

卤甜不辣、米血糕 ..... 41

卤豆干 ..... 42

卤花干、海带、青花菜 ..... 43

卤素鸡 ..... 44

卤豆皮卷 ..... 44

卤肉丸、萝卜 ..... 45

卤素肚、三丝丸、茭白笋 ..... 46

卤小方干 ..... 47

卤鱼板、香菇、青椒 ..... 48

卤豆皮、卤百叶豆腐 ..... 49

卤蔬菜 ..... 50

卤甘蓝卷 ..... 51

卤油豆腐、四季豆、水晶饺 ..... 52

## 一锅卤汤变变变 53

### 卤汤变化 / 家常面点

红烧牛腩汤 ..... 54

卤水饺 ..... 55

### 卤汤变化 / 香浓烧烤酱

烤梅花肉 ..... 56

烤鸡胗、鸡心 ..... 56

### 卤汤变化 / 烧烤料理

红烧卤排 ..... 57

烧卤沙锅鱼头 ..... 58

### 卤汤变化 / 火锅汤底

红卤涮涮锅 ..... 59

家常麻辣锅 ..... 60



Braised Sauce and Cooking Secret

## 家传 卤汁秘方

**卤**味，每一个人都尝过的小吃，它的美味秘诀就隐藏在那一包包不起眼的卤包袋中。究竟是什么样的东西能让一道道卤肉卤得人人口齿留芳、回味无穷？是什么样的香味，令人为之疯狂？今天，我们就在这请卤味高手丁师傅现身说法，端出他的家传卤汁，彻底解开卤包的美味秘密。



### 美味放大镜



#### 八角

又叫大茴香，是卤味中最常用的辛香材料，适合炖煮各种肉类，尤其是猪肉及鸭肉，不过量不宜多，只放1~2颗就有很浓的香味了。



#### 丁香

**味** 辛，性温，浓郁的香味，可有效去除肉腥味，可以磨成粉末，也可以整颗放入，挑选时以形状完整、形大、花苞未开、颜色紫红且香气浓郁者为佳。



#### 小茴香

**味** 辛，性温，且有浓烈芳香和些许苦味及辣味，最好是与其他香料混合使用，适合卤煮牛肉，挑选时注意有无虫蛀、香气浓郁，无杂质者为佳。





## ◀ 花椒

**味** 道辛中带麻辣，主产于四川，能去腥增香与其他香料混合使用，一般用量为2~5克。选择时以外表鲜红，皮薄，香气浓且无杂质者为佳。

## ▶ 桂皮

**味** 甘辛，为一温里药材，是肉桂树的树皮部分，辛中带甘的味道，能增加香味，不过放多了容易苦，所以要注意用量；挑选时以香气浓、皮细肉厚，断面呈紫红色者为佳。



## ◆ 陈皮

**晒** 干之后的橘皮称为陈皮，苦中带甘、微辛，能增加食物的甘甜味，但香味较不明显，挑选时以片大整齐、颜色鲜艳者为佳。



## ◆ 甘草

**味** 甘，性平，甘草是一种植物的根，应用很广，如卤煮食物、煮汤，具有调和诸味及提味的作用，挑选时应选表皮呈棕红色，断面为白色，中间有明显放射状为佳。







### ◆草果

**味** 道辛辣微甘，性温，能提味去腥，多用于牛、羊肉等腥味较重的食材，是一般卤包中少不了的药材；挑选时，以大而饱满、表面红棕色、无破碎者为佳。



### ◆白胡椒粉

**清** 爽的清香，适合各种食材，且有去腥增香的作用，可以整颗，也可以磨成胡椒粉用，单独使用也很适合，视各人喜好选择用量。



### ◆当归

**甘** 辛中带点苦，所以不宜多放，有温润的口感与增香的效果，挑选时以香气浓厚，主根粗长，表皮金黄，且断面为黄白色泽者为佳。



Chinese  
Herbal Medicine

## 【卤味备忘录】BOX

### 秤斤论两，聪明购买者招

许多人可能从未走进中药店买过药材，没关系，其实只要购买前能订下购买清单、数量，并且能主动跟药店老板沟通好，就不会有购买上的问题了。

一般用作卤包中的中药材，价格通常是属于中低价位，所以不必担心会有荷包大失血的可能，加上1个卤包可以卤制很多次，对一般家庭来说，平时只要准备1、2个卤包量的中药，实在是不需要一次购买太多，造成浪费。

因为中药材的用量少，若没有精准的计重器材，在家很难量出你要的重量，这时聪明的你，在购买时可以请店家先帮你称好一包包所要用的量，分别包装后，回家再自己装入卤袋，轻松又方便。



# 卤汤中的美味催化剂

The Steam Tip of Family Cook

**红** 澄澄的卤汁，泛着晶莹的亮光，不论把什么食材往里一放，它就会温和地释放出香气，让每种食材充分吸饱卤汁的甘醇，在白天夜晚、闲暇或饥肠辘辘时，吃上一口亲手做的卤菜，感受那香嫩的口感，不仅肚子满足，心里更是充满成就感。



## 调味料大调查

### ◆米酒

**中** 药材的香气和米酒混合后，会留下淡淡的香味，酒精在卤制过程中已经挥发了，所以入口不会觉得呛，而且米酒有去腥作用，有助于去除肉类等食材的异味。



### ◆姜

**姜** 块根据成熟度和储藏时间可分为嫩姜和老姜，老姜味道比较辛辣，适合长时间熬煮，具去腥除臊作用，嫩姜则气味较清香，有增鲜的作用。



### ◆豆瓣酱

**豆** 瓣为黄豆拌炒并经过发酵制成的调味原料。市售豆瓣酱有多种口味，从普通豆瓣酱到蒜蓉豆瓣酱，还有素豆瓣酱，味道略有不同，但是都是带有发酵香气和黄豆的清香味，风味独特，为卤味增添不少迷人的味道。





### ◆冰糖

卤味常用的糖分冰糖、砂糖和红糖等好几种，其中以冰糖最为常用，因为冰糖滋味清甜不腻口，能中和酱汁的咸味和药材的苦味，加强卤汁的香味，并能令卤制食材外观油亮、富光泽，增加美味可口的感觉。



### ◆酱油

卤汁中所占分量仅次于水的就属酱油了。消费者在购买时可能会发现酱油还有许多种类，像陈年酱油、甲等酱油，或是甘醇酱油等，依酿造方法不同，风味略有差异，而制作卤味的酱油，宜选择色泽较红者，卤制出来的卤汁颜色会更漂亮。





# 第一次做卤味就上手 *How To Make Braised Cooking*

## ◆ POINT 1 开始装卤包

**迷** 人的香气和色泽，通通在这一包祖传配方的卤包里。想用卤包变出动人的魔术，就赶紧动手做做看吧！

### 材料 Ingredients

八角4克（约3粒），桂皮4克（约7厘米×1厘米大小），花椒2大匙，甘草7.5克（14片），丁香4克（8粒），草果4克（2粒），五香粉2大匙，白胡椒粉1大匙，干辣椒7.5克（10支），卤包袋1个。

### 做法 Method

1. 材料从中药店买回来之后，分别用秤称好计量，剩下的药材放进密封的袋子或罐子，放置在阴凉干燥的地方。
2. 把所有材料装进卤包袋中，袋口用袋绳缠绕，留一小截绳子穿进绳圈中，用力将绳子往外拉紧即可。



## ◆ POINT 2 小火熬卤汤

### 材料 Ingredients

水4800毫升，酱油500毫升，米酒200毫升，冰糖150克，味精2.5大匙，盐4大匙，辣豆瓣酱2大匙，葱80克，老姜80克，卤肉粉2大匙。

### 做法 Method

1. 葱洗净，去除根部；老姜洗净，拍裂。
2. 深锅中依序放入卤包及卤汤材料，用大火煮滚开，转小火继续煮40分钟即可关火。
3. 捞出葱，即为卤汁。

◆ 本书中的料理皆以此道卤汤来制作

## ◆ POINT 3 卤出好味道

**Q** 卤汤熬好之后，要不要取出里面的卤包呢？

**A** 如果没有计划制作老卤，卤包可以一直浸泡在卤锅里，直到这锅卤汤见底，再一起拿去丢掉；如果想要制作老卤，则应在第一遍卤汤煮好，就捞出卤包，另取一口锅加水熬煮新的卤汤，待旧汤分量变少时，再加入新汤补充，如此新旧混合在一起的卤汤，即是陈年老卤了。

## 【单位换算表】

1 量杯 = 200 毫升

1 碗水 = 250 毫升

1 大匙 = 15 毫升

1 小匙 = 5 毫升







## 【卤味工具介绍】BOX



### 称斤论两，聪明购买看招

**锅** 任何汤锅都可以做卤味，但最好的锅其实是沙锅。因为沙锅的保温性好，能让食材充分浸在温热的卤汁中入味，但是使用时需注意火候，避免大火卤煮，以免表面龟裂，产生破裂的危险。一般家庭都有不锈钢合金锅，质地厚而大小适当的汤锅也是卤制厨具的好选择。

**秤** 磅秤有两种，一种是标明公制单位（克、千克）的秤。另一种除了标明公制单位之外，也标有市制单位的斤、两，对于计量中药材及市场或是以斤两来购买食材的妈妈们是最好的帮手，另外有一种需要使用电池的电子磅秤，能称出极小的重量，从0.01克到1克，是很方便的工具。

**量匙** 不论是中式、西式都用得到的工具，可谓厨房中不可缺少的得力助手。有经验的妈妈们或许可以用目测，测量出各式调味料的分量，但是有了量匙的帮忙，不仅能让你省去目测的时间，也不用烦恼用量是否有差异，做出来的味道就不会变了。

**漏勺** 别看漏勺又大又笨，它可是有许多妙用的。卤好食材之后，可以用漏勺直接捞出，沥去多余的水分，也可用于汆烫食材，除此之外，它也可以帮你捞出浮在锅中的浮沫和脏物，可谓一举多得的好帮手。



## 教你煮一锅传世卤汤

**美**味的卤汤是可以传世的！熬煮一锅卤汤，持续不断地使用至汤汁变少，再补充新的卤汤，经过一次次的卤制，食材内的脂肪、蛋白质、胶质等营养素会溶于卤汤之中，使酱汁风味更加浓郁，以致第一次卤出的味道，和第五次卤出的味道，竟有了微妙的差异，在嘴中多了份香气，这就是所谓的老卤。

同一锅卤汤经由这不断添加、熬煮卤汁，卤出来的老卤汤，甚至还有人传了三代，用了四五十年以上呢！可见只要好好保存，想要自己煮一锅可以传世的卤汤绝非梦想，要注意的细节也不少哦！



### ◆与卤汤接触的任何器具和食材都必须经过卫生且清洁的处理。

\* 任何会接触到卤汤的器具都必须是干燥且清洁过的。器具在使用之前要清洗干净，洗过以后一定要擦净水分，装置卤汤的锅也是一样的道理，不干净意味着有带有细菌的危险，一不小心会使得细菌在卤汤中滋生，造成卤汤变质，味道变坏。

\* 食材在事前的处理工作一定要彻底，需要洗净或是汆烫的食材都要认真处理，以免影响卤汤的味道，或是造成细菌污染，这样会得不偿失。



### ◆不同食材使用同一锅卤汤时，最好分锅卤制，不要放在同一个锅中卤。

\* 豆制品（例如豆皮等）与海带在卤制过程中会使卤汁变酸，所以在卤制时要和其他食材的卤锅分开，卤过这类食材的卤汤也不适宜长久保存制作老卤。

\* 有些食材需要先行浸泡再卤制，此种食材，会将食材内水分带入，稀释卤汁，反复浸卤的味道也不好吃，所以卤过的卤汤也不适宜长久保存。

### ◆善用葱段、姜块加入老卤，维持卤汤既有风味。

每次卤新的食材时，会因食材本身吸收了卤汁并释放原味，而使卤汁的味道改变，这时只要切记，每卤一次食材后，要重新放入2棵葱大火煮开，再将葱段取出；加姜也可以，每卤3次以后，要将卤汤中的旧姜取出，放入新的老姜煮至开，如此一来，才能使卤汁一直保持最好的味道。



## ◆ 卤汁不用时，宜利用冰箱冷藏，或是放置在阴凉的地方保存。

\* 经常会用到的卤汁，可以放置阴凉处，记得每天开大火煮开一遍，以高温杀菌，避免细菌滋生，即使不放入冰箱也不必担心卤汁坏掉。

\* 天气炎热时，不常用的卤汁可放进冰箱，不论是用胶袋或是锅冷藏，切记要做好密封，避免冰箱的异味跑进卤汤里；取出使用时要把浮在卤汤表面的浮沫及锅底的残渣先行捞除，再加热使用，避免卤汤变质。

\* 不常使用的卤汁，也可待卤汤凉后，放进塑胶袋或保鲜盒中密封起来，放进冷冻库冷冻，要使用时再拿出加热解冻。



# 家常卤味步骤大公开



味要做得好，功夫不能少，从小处到大处，从挑选食材、处理卤料、下锅卤制到成品端出，动口之前，还必须淋上调味料，配一碟小菜，一道道手续马虎不得。



## 遵守卤制步骤，按部就班慢慢来

卤东西可不是随便把食材丢入锅中，就可以等着吃了，要不时去看一下锅，时间到了该关火还是改开小火，这都需要你用耐心去营造的哟！

### ◆ 直接卤制

最简单的卤煮方式，就是开大火让卤汤滚开后，放入食材，待时间一到，关火捞起，适用于易吸收卤汁、或是半生熟的食材，例如百叶豆腐或甜不辣。

### ◆ 汆烫后再卤

汆烫的作用是为去除血水及腥味，汆烫会使肉更为紧实，不会在卤制后缩小，多用于动物内脏的处理。



## ◆ 卤后再浸泡

浸泡是针对较不容易入味的食材来应用，使食材长时间放置在卤汁中，避免食材在卤锅中已经煮熟却仍淡而无味。

## ◆ 稀释氽烫

稀释卤汤适用于易吸水且快熟的蔬菜食材，只要在卤汤滚开后，持续开大火把食材放入烫熟即可。本书所使用的卤汤与热开水比例为1:1，也可依照个人喜好，增加或减少水量，调整稀释的比例。



## ◆ 随性自由，爱怎么吃就怎么吃

谁说卤味一定要放凉之后吃？想要有点不一样的口味，不妨换个新法吃，或许会让你更爱它！

★一般的吃法，就是将卤味捞出，放凉了再切盘享用，但是卤味久放在空气中，会渐渐变干，记住要先抹上一层香油，让它随时保持在最佳口感状态。

★热热的吃，即使凉了，放进热呼呼的卤汁里再烫一烫，吃进嘴里湿润微香的卤汁，因为温度高，味道更香！

★卤好后再炸来吃，如豆类制品也可以这么吃，甚至可以帮它们裹上一层炸衣，放进锅中炸至金黄香脆，既有口感又有卤味香，也是不错的尝试！

★搭配其他食材，像是蔬菜类或是豆类的卤菜，可以搭配蒜苗或肉丝热炒，也可以加点姜丝提味，或是蘸食酱汁享用，卤汤更可以用来做成烧烤酱或是蘸酱，千变万化，各式吃法，动动脑筋，乐趣无穷。



# 开胃小菜 Side dishes

要加点酸菜，还是来点辣椒呢？卤味的最佳伴侣，今天通通教给您！

## 保存 TIPS

**酸**菜咸味重，泡水不仅有清洗的作用，也可使咸味降低，入口清爽，可视个人口味适量添加细砂糖，放冰箱冷藏可保存3天。

## 酸菜

### 材料 Ingredients

红辣椒2个，酸菜中梗300克，色拉油150毫升，细砂糖40克，酱油1大匙。

### 做法 Method

1. 酸菜泡水滤沙、清洗后沥干；红辣椒洗净，去蒂，斜切。
2. 锅中放入1大匙油，爆香红辣椒，放入酸菜（如图）大火快炒4分钟，加入酱油、糖，拌炒均匀即可盛起。



## 保存 TIPS

**大**为含油量多，放入玻璃罐或密封容器中冷藏可长期保存，使用时将表面凝结的油分滴入罐中，避免变质。

## 蒜蓉辣椒

### 材料 Ingredients

大蒜40克，红辣椒150克，香油200毫升，虾米30克，盐1小匙，米酒1/2大匙。

### 做法 Method

1. 大蒜洗净，去皮，切末；辣椒洗净，去蒂，去子。
2. 锅中倒入1大匙油烧热，放入大蒜爆香，炒至微焦，蒜末呈浅褐色，加入辣椒炒（图1）3分钟至辣香味溢出，加香油拌炒，放入虾米（图2）略拌，加入米酒拌和，熄火即成。







# 香喷喷的卤肉秘方

Meat stewed secrets



把一包包圆圆胖胖的卤袋放进单调的汤汁里，不出一会儿工夫，它就会悄悄地释放出所有的香气，让单调的汤摇身一变成为香喷喷的卤汁，锅里有了肉汁的精华，肉里有了卤汁的香醇，让厨房香味四溢，让你沉溺在卤肉的愉悦和惊喜里。



## 〔鸡肉卤法〕 CHICKEN

**鸡** 肉初质地鲜嫩，适合短时间卤制以免肉质变硬。鸡卤制前先用沸水浸泡去除腥味，为使卤汁更入味，可在内脏表面用竹签刺几个洞再浸泡卤汁，可缩短卤制的时间。

# 卤鸡翅



鸡肉 Chicken

卤制  
时间

10分钟

浸泡  
时间

即可

TASTE

香

卤汁浓郁，鸡翅  
肉质软糯又有嚼  
劲。



材料 Ingredients

鸡翅10只，卤汤1500毫升。

调味料 Seasoning

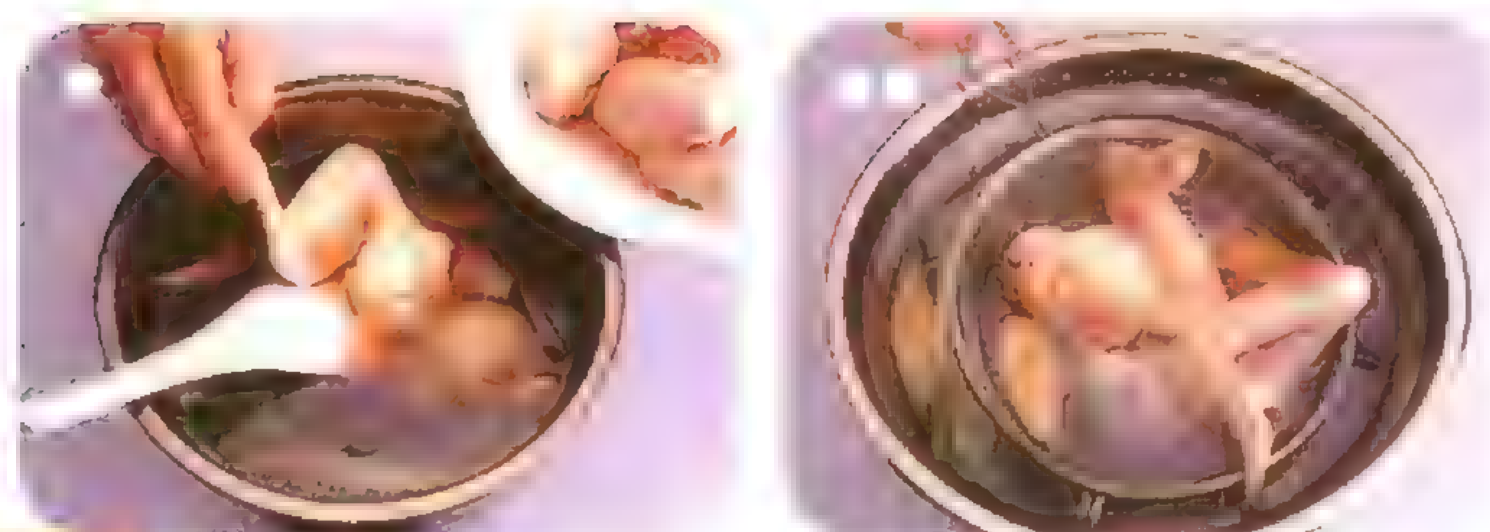
卤汤2大匙，香油1小匙。

做法 Method

1. 鸡翅洗净备用。
2. 卤汤煮开，鸡翅放入卤汤中（图1）大火煮开，转小火卤10分钟（图2），熄火，捞出，待凉。
3. 食用时淋上调味料即成。

### Rules 卤味完全守则

**鸡** 翅都是整块带皮卤制，因鸡皮含有许多胶原蛋白，加热后容易产生收缩的情况，事前处理时应将表皮适当拉长，以免卤后表皮破裂。







## Rules 卤味完全守则

鸡肝属于内脏食物，由于不易入味，因此在卤煮前不防以竹签或叉子刺几个小孔，卤好后再泡一下，可增加口味，并去除腥味。

# 卤鸡肝

### 材料 Ingredients

鸡肝600克，苜蓿芽10克，红辣椒1个，卤汤1500毫升。

### 调味料 Seasoning

卤汤2大匙，香油1小匙。

### 做法 Method

1. 鸡肝洗净；红辣椒洗净备用。
2. 卤汤煮开，鸡肝放入卤汤中以大火煮开，转小火卤3分钟，捞出，待凉。
3. 食用时淋上调味料，摆上苜蓿芽、红辣椒即成。

卤制  
时间

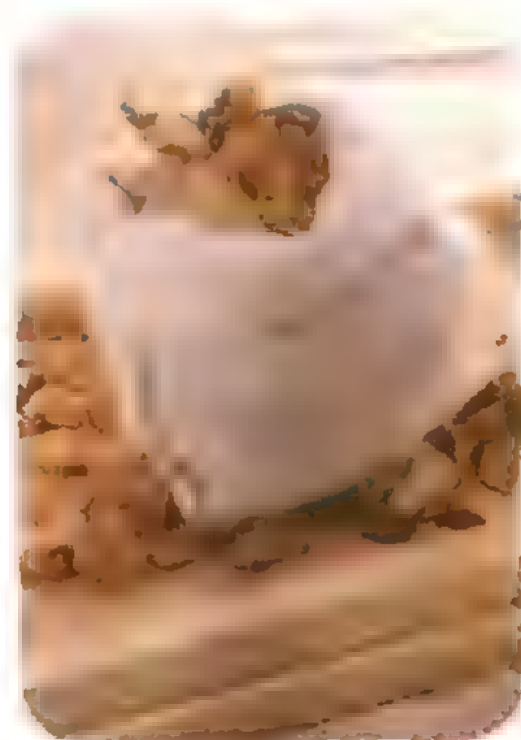


浸泡  
时间



### TASTE

绵





# 卤鸡肠



鸡肉 Chicken

卤制  
时间

3分钟

浸泡  
时间

即可食

## TASTE

滑 溜溜的鸡肠，滑得让人爱不释手，咬下后非常筋道，嘴巴嚼个不停。

## 材料 Ingredients

鸡肠 300 克，红辣椒 1 个，卤汤 1000 毫升。

## 调味料 Seasoning

卤汤 1 大匙，香油 1/2 小匙。

## 做法 Method

1. 鸡肠洗净，红辣椒洗净，去蒂，切斜片备用。
2. 卤汤煮开，放入鸡肠（如图）开大火煮开，小火卤 3 分钟，捞出，待凉。
3. 食用时切段，淋上调味料，摆上红辣椒片即成。

## Rules 卤味完全守则

鸡 肠类食材事先以面粉、盐搓揉揉搓去外层黏液，并充分地冲干净，以免黏液及腥味去除不完全，影响食用时的味道及口感。





## Rules 卤味完全守则

**鸡** 鸡肉质地较厚，有些人会贪图快熟，把鸡腿肉剁成数块再去进锅中卤制，这样不仅造成美味鸡汁的流失，肉质也会变柴。正确卤法是整块一起卤，待食用时再用刀剁开。



## 卤鸡腿



卤制  
时间

15 分钟

浸泡  
时间

即可食

### 材料 Ingredients

鸡腿 2 只，卤汤 1500 毫升。

### 调味料 Seasoning

卤汤 1 大匙，香油 1/2 小匙。

### 做法 Method

1. 鸡腿洗净备用。
2. 卤汤煮开，鸡腿放入（图1）卤汤已大火煮开，转小火卤 15 分钟，熄火，捞出（图2），淋上调味料即成。

### TASTE

**鸡** 腿肉味美多汁，饱满而有弹性，卤过的鸡皮减少了油腻味，多了一股迷人的香气。





鸡肉

卤制  
时间

5分钟

浸泡  
时间

即可食

## 卤鸡心



材料 Ingredients

鸡心 300 克，葱 1/2 棵，卤汤 1000 毫升。

调味料 Seasoning

卤汤 1 大匙，香油 1/2 小匙。

做法 Method

1. 鸡心洗净，葱洗净，切丝备用。
2. 卤汤煮开，鸡心放入卤汤中以大火煮开，转小火卤 5 分钟，捞出，待凉。
3. 食用时淋上调味料，摆上葱丝即成。

### Rules 卤味完全守则

**选** 购鸡心时，应注意外表是否鲜亮，摸起来以有弹性者为佳；鸡心在卤制前可在尾端用刀交叉划上两道，卤制时比较容易入味。

卤制  
时间

7分钟

浸泡  
时间

即可食

## 卤鸡胗

材料 Ingredients

鸡胗 600 克，葱 1/2 棵，红辣椒 1 个，卤汤 1500 毫升。

调味料 Seasoning

卤汤 1 大匙，香油 1/2 小匙。

做法 Method

1. 鸡胗、红辣椒洗净；葱洗净，切段备用。
2. 卤汤煮开，放入鸡胗以大火煮开，转小火卤 7 分钟，捞出，待凉。
3. 食用时横切成片，淋上调味料，摆上葱段、红辣椒即成。



## Rules 卤味完全守则

**鸡** 卤鸡爪的颜色要呈枣红色，可以在大火滚开时，盖住锅盖，煮10分钟，用锅里余温使鸡爪熟透，上色。如此一来，卤出来的鸡爪颜色金黄，口味清甜。



# 卤鸡爪

卤制  
时间

5 分钟

浸泡  
时间

即可食



### 材料 Ingredients

鸡爪 10 只，卤汤 1800 毫升。

### 调味料 Seasoning

卤汤 2 大匙，香油 1 小匙。

### 做法 Method

1. 鸡爪洗净，剪掉趾甲（图1）。
2. 卤汤煮开，鸡爪放入卤汤（图2）大火煮开，转小火煮5分钟，熄火，捞出，待凉。
3. 食用时淋上调味料即成。

### TASTE

光

卤味清，鸡爪的内脏和  
血都洗干净了，吃起来不腥

扫而光





## 〔猪肉卤法〕 PORK

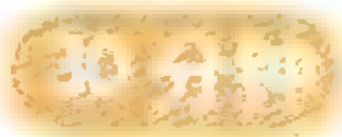
**卤** 猪肉的猪肉以肥瘦比例恰当的五花肉及后腿肉为佳，适合长时间的卤煮，肉质也不会变老变硬；受人欢迎的肘子和卤猪蹄，皮层丰厚，卤制时可加入可乐或啤酒，利用其中的小苏打来使肉质软化，而且有去油的功效

# 卤猪腱



猪肉

卤制  
时间



浸泡  
时间



### TASTE

**卤** 卤猪腱肉是广东菜系的特色，卤猪腱肉色泽红亮，入口软糯，让猪腱肉入味，吃起来更有嚼劲。

### 材料 Ingredients

猪腱肉 1 条，葱 1/2 棵，卤汤 2000 毫升。

### 调味料 Seasoning

卤汤 1 大匙，香油 1/2 小匙。

### 做法 Method

1. 猪腱洗净，汆烫（图 1）；葱洗净，切段备用。
2. 卤汤煮开，放入猪腱再煮至开，转小火卤 30 分钟，熄火，在卤汤中浸泡 20 分钟至入味，捞出，待凉。
3. 食用时切成薄片（图 2），淋上调味料，摆上葱段即成。

## Rules 卤味完全守则

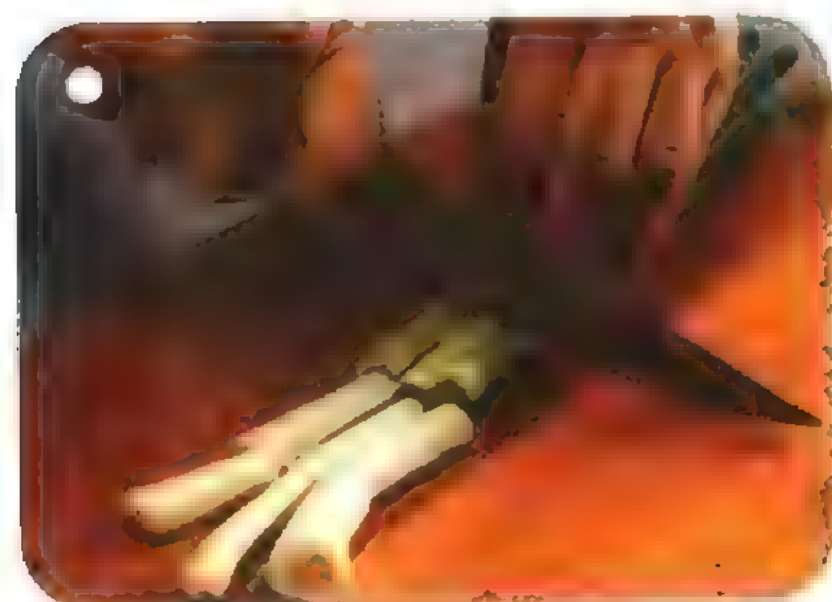
**猪** 猪肉的肉质较硬，切时需横着肉的纹路切，切





## Rules 卤味完全守则

**购** 买猪耳朵时，要挑选没有受伤、颜色鲜嫩者为佳。处理时要有耐心，细去耳垢及细毛，以小火略烤两面，放入冷水中，可封住毛细毛拔除，确保食物卫生。



## 卤猪耳朵

卤制  
时间

30 分钟

浸泡  
时间

30 分钟

### 材料 Ingredients

猪耳朵 1 对，葱 1 棵，卤汤 2000 毫升。

### 调味料 Seasoning

卤汤 1 大匙，香油 1/2 小匙。

### 做法 Method

1. 猪耳朵洗净；葱洗净，切段（图1）备用。
2. 卤汤煮开，熄火，猪耳朵放入卤汤中（图2）浸泡30分钟，大火煮开，转小火卤30分钟，捞出，待凉。
3. 食用时切成条状，淋上调味料，摆上葱段即成。

### TASTE

**劲** 劲软软的猪耳朵，晶莹剔透，嚼着有味，味香，一口气吃进一条，嚼呀嚼的，像是口香糖卤味一般。







# 卤猪大肠

猪肉 PORK

卤制  
时间

30分钟

浸泡  
时间

15分钟

TASTE

大

猪大肠，洗净，汆烫，放入卤汤中煮开，转小火卤30分钟，熄火，使猪大肠在卤汤中浸泡15分钟入味，捞出，待凉。

材料 Ingredients

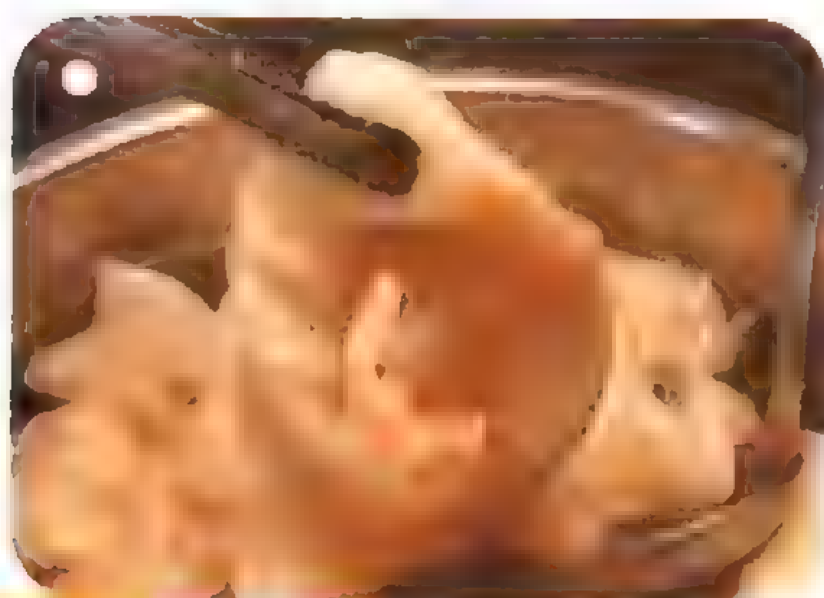
猪大肠 600 克，葱 1/2 棵，卤汤 1500 毫升。

调味料 Seasoning

卤汤 1 大匙，香油 1/2 小匙。

做法 Method

1. 猪大肠洗净、汆烫（图1）；葱洗净，切段备用。
2. 卤汤煮开，大肠放入卤汤大火煮开，转小火卤30分钟，熄火，使猪大肠在卤汤中浸泡15分钟入味，捞出，待凉。
3. 食用时切段（图2），淋上调味料，摆上葱段即成。



## Rules 卤味完全守则

若

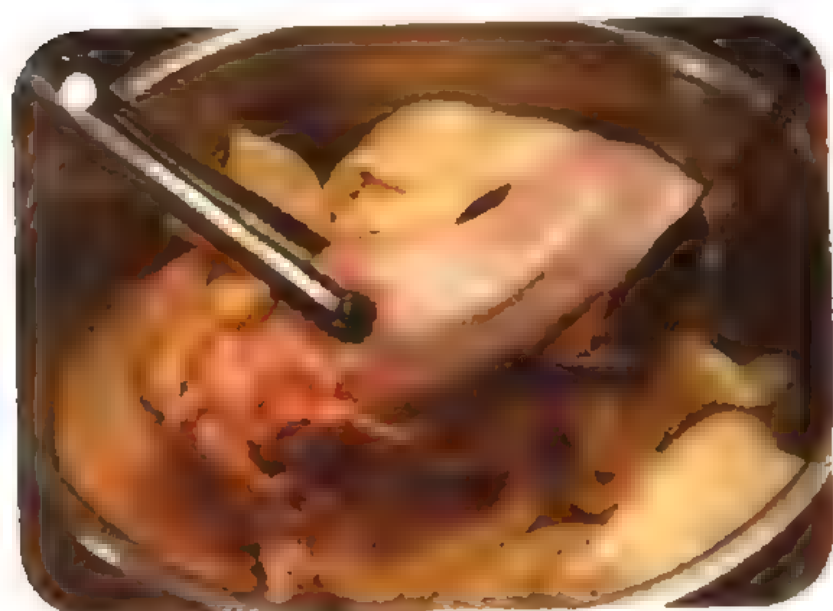
是不仔细处理大肠内的秽物，会影响料理的气味与口感，除了仔细清洗外，洗后再浸入苏打水中洗涤，直到肠里的

的异味、油脂、黏液等完全洗净，才能开始卤制。



## Rules 卤味完全守则

**猪** 舌头有一层厚且硬的舌苔，不仅影响美观，且影响味道。将猪舌头洗净后，可以使舌苔增厚且变白，使舌头更加美观。



# 卤猪舌头

卤制  
时间

20 分钟

浸泡  
时间

20 分钟

### 材料 Ingredients

猪舌头 1 条，卤汤 1800 毫升。

### 调味料 Seasoning

卤汤 1 大匙，香油 1/2 小匙。

### 做法 Method

1. 猪舌头洗净，汆烫（图 1），去除舌苔（图 2）。
2. 卤汤煮开，放入猪舌头以大火煮开，转小火卤 20 分钟，熄火，浸泡卤汤中 20 分钟至入味，捞出，待凉。
3. 食用时切成片，淋上调味料即成。

### TASTE

**猪** 舌头的口感柔软，口腔不油不腻，充满香嫩的气息。







# 冰糖肘子

猪肉

卤制  
时间

4小时

浸泡  
时间

20分钟



## TASTE

带

带子，即海蚌的卵，是一种海味。带子肉质鲜美，营养丰富，且易于消化，老少咸宜。

## 材料 Ingredients

肘子1个，青花菜1/2棵。

## 调味料 Seasoning

冰糖150克，啤酒2瓶（700毫升），酱油200毫升。

## 做法 Method

1. 肘子细毛拔净，清洗；青花菜洗净，切小朵，用开水烫熟备用。
2. 肘子放入深锅中（如图），倒入适量水淹过肘子，大火煮开，转小火炖煮，煮至汤汁变浓。加入调味料大火煮开，转小火慢炖，不时用汤勺把汤汁浇在肘子上，并且翻动肘子，避免粘锅焦黑。
3. 炖约4小时后，汤汁渐渐变浓稠，肘子会因吸收汤汁表面油亮光滑，熄火，捞出，盛盘，以青花菜装盘即可食用。



## Rules 卤味完全守则

肘子调理前一定要处理干净，拔去余毛，并用刀刮去猪皮上的污垢，刷洗干净。小火炖煮时为避免烧焦可在锅底垫上筷子。





## Rules 卤味完全守则



2倍沸水 隔水煮4小时，再中火浸泡2小时，取出去



卤味保存  
冷藏1~2天

## 卤猪蹄筋



卤制  
时间

25分钟

浸泡  
时间

25分钟

### 材料 Ingredients

发泡猪蹄筋 300 克，葱 1/2 棵，卤汤  
1000 毫升。

### 调味料 Seasoning

卤汤 1 大匙，香油 1/2 小匙。

### 做法 Method

1. 蹄筋洗净，汆烫；葱洗净，切丝备用。
2. 卤汤煮开，熄火，放入卤汤中浸泡  
25 分钟，开大火煮至开，转小火继续  
煮 25 分钟，熄火，捞出（如图）。
3. 食用时切段，淋上调味料，摆上葱  
丝即成。



TASTE

滑

卤味滑嫩，入口即化，  
汤汁浓郁，香气扑鼻，  
是一道不可错过的卤味。







# 卤猪肠头

猪肉

卤制  
时间

30 分钟

浸泡  
时间

30 分钟

TASTE

曲

曲是发酵的产物，有非常微弱的酸味，在卤制过程中能产生多种微妙的风味。

## 材料 Ingredients

猪肠头600克，酸菜30克，红辣椒1个，卤汤1500毫升。

## 调味料 Seasoning

卤汤1大匙，香油1/2小匙。

## 做法 Method

1. 猪肠头洗净，汆烫（图1）；红辣椒洗净，切段备用。
2. 卤汤煮开，放入猪肠头（图2），煮开后转小火卤30分钟，熄火，浸泡30分钟入味，捞出，待凉。
3. 食用时将猪肠头切段，淋上调味料，摆上葱段、红辣椒和酸菜即成。

## Rules 卤味完全守则

清

洗肠头时可以用筷子将肥肠头往外翻，以手用盐和醋揉搓来洗净污物，也可加入面粉增加与肠内黏液的摩擦，更能有效去除腥臊。





香辣卤味  
5元/斤

卤制  
时间

30 分钟

浸泡  
时间

30 分钟



## 卤猪头皮

### 材料 Ingredients

猪头皮 300 克，香菜适量，卤汤 1000 毫升。

### 调味料 Seasoning

卤汤 1 大匙，香油 1/2 小匙。

### 做法 Method

1. 猪头皮、香菜洗净备用。
2. 卤汤煮开，熄火，猪头皮放入卤汤中浸泡 30 分钟，大火煮开，转小火卤 30 分钟，熄火，捞出，待凉。
3. 食用时切成条状，淋上调味料，摆上香菜即成。

卤制  
时间

35 分钟

浸泡  
时间

55 分钟

## 卤猪尾巴

### 材料 Ingredients

猪尾巴 2 条，葱 1/2 棵，红辣椒 1 个，卤汤 1200 毫升。

### 调味料 Seasoning

卤汤 1 大匙，香油 1/2 小匙。

### 做法 Method

1. 猪尾巴洗净，葱洗净，斜切；红辣椒洗净备用。
2. 卤汤煮开，熄火，猪尾巴放入卤汤中浸泡 35 分钟，大火煮开，转小火卤 35 分钟，熄火，浸泡 20 分钟入味，捞出，待凉。
3. 食用时切成段，淋上调味料，摆上葱段、红辣椒即成。





## 猪肉 500g

## 卤制时间

20 分

## 浸泡时间

THE UNIVERSITY OF CHICAGO



## TASTE



## 材料 Ingredients

猪脆管 600 克，葱 1/2 棵，卤汤 1500 毫升。

**调味料** Seasoning

卤汤1大匙，香油1/2小匙。

### 做法 Method

- 1.猪脆管清洗，汆烫，剥除白色外膜；葱洗净，切丝备用。
- 2.卤汤煮开，猪脆管放入卤汤中开大火煮开，转小火卤20分钟，熄火，捞出，待凉。
- 3.食用时将脆管切成段，淋上调味料，摆上葱丝即成。



## Rules 卤味完全守则

**猪**脆管，是猪肝旁的一条管子，处理时需氽烫后剥除白色薄膜，以去除异味。



## 〔鸭肉卤法〕 DUCK

**鸭** 鸭力红肉，一般是以长时间的炖煮来烹调，但因鸭肉纤维较粗，入味不易，可在卤煮前后，多花一些时间，浸泡在卤汤中，如此卤出的鸭肉才会美味。



### Rules 卤味完全守则

**鸭** 翅有卤味之王的美名，两块骨头折叠成弓形，因为运动充足，肉吃起来密实有咬劲，食用时撒上少许的椒盐与香油，或淋入少许柠檬汁，提升鸭翅的美味。

## 卤鸭翅膀

卤制  
时间

20 分钟

浸泡  
时间

20 分钟

鸭肉 C

### 材料 Ingredients

鸭翅 6 只，葱 1/2 棵，卤汤 2500 毫升。

### 调味料 Seasoning

卤汤 2 大匙，香油 1 小匙。

### 做法 Method

1. 鸭翅洗净，葱洗净，切末备用。
2. 卤汤煮开，熄火，鸭翅放入卤汤中（如图）浸泡 20 分钟，大火煮开，转小火卤 20 分钟，熄火，捞出，待凉。
3. 食用时盛盘，淋上调味料，撒上葱花即成。







# 卤鸭头

鸭肉

卤制  
时间

20 分钟

浸泡  
时间

即可食



## TASTE

颇富盛名的鸭头，迷人之处在于它独特的风味，以及可以细细品味的口感。卤进骨髓的肉汁，吃起来回味无穷。

## 材料 Ingredients

鸭头 2 个，卤汤 1500 毫升。

## 调味料 Seasoning

卤汤 2 大匙，香油 1 小匙。

## 做法 Method

1. 鸭头毛拔净，洗净，剁成 2 段。
2. 卤汤煮开，鸭头放入卤汤（图 1）以大火煮开，转小火卤 20 分钟，捞出（图 2），待凉。
3. 食用时将鸭头对半切开，脖子剁成数段，淋上调味料即成。



## Rules 卤味完全守则

选购鸭头时宜挑选头大颈粗、嘴部有光泽、眼球充满眼眶、眼角膜有光泽、皮白或稍有黄色者为佳。





卤制  
时间

20分钟

浸泡  
时间

20分钟



## 卤鸭胗

材料 Ingredients

鸭胗 600 克，葱 1/2 棵，卤汤 1800 毫升。

调味料 Seasoning

卤汤 2 大匙，香油 1 小匙。

做法 Method

1. 鸭胗洗净，葱洗净，切末备用。
2. 卤汤煮开，熄火，鸭胗放入卤汤中浸泡 20 分钟，大火煮开，转小火卤 20 分钟，捞出，待凉。
3. 食用时横切成片，淋上调味料，撒上葱花即成。

### Rules 卤味完全守则

处

鸭胗洗净，可用刀刮去内壁的黄色脂肪，再刮去内壁的黄皮之后，用水洗干净。

卤制  
时间

5分钟

浸泡  
时间

即可食

## 卤鸭心

材料 Ingredients

鸭心 600 克，葱 1/2 棵，卤汤 1500 毫升。

调味料 Seasoning

卤汤 2 大匙，香油 1 小匙。

做法 Method

1. 鸭心洗净，葱洗净，切末。
2. 卤汤煮开，放入鸭心再煮至开，转小火卤 5 分钟，捞出，待凉。
3. 食用时淋上调味料，摆上葱花即成。



## 〔牛肉卤法〕 BEEF

**牛**肉富含蛋白质和铁质，且脂肪含量低，对人体有益；由于牛肉的血水较多、腥气重，烹调前浸泡在清水里，再进行汆烫，可以逼出血水，去除腥味。此外，卤过牛肉的卤汤，会增添一股醉人的芬芳

牛肉

卤制  
时间

40 分钟

浸泡  
时间

80 分钟



## 卤牛腩



### TASTE

**牛**腩肉无论弹性和纹理都是肉类的上选，搭配香香喷喷的卤汁卤制，吃在嘴里，充满着感动的香气。

### 材料 Ingredients

牛腩肉 1 条，卤汤 1500 毫升。

### 调味料 Seasoning

卤汤 2 大匙，香油 1 小匙。

### 做法 Method

1. 牛腩洗净，汆烫（图1）。
2. 卤汤煮开，熄火，放入牛腩浸泡 40 分钟，大火煮开，转小火卤 40 分钟，熄火，在卤汤中浸泡 40 分钟至入味，捞出，待凉。
3. 食用时切片（图2），淋上调味料即成。

## Rules 卤味完全守则

**牛**腩肉在烹煮前汆烫，是为了使肉质变缩凝结，捞出浮沫，洗净后再入锅卤煮，可以去除腥味，在外观上也会比较干净。



卤味之王  
万寿 1~2 天

卤制  
时间

2 小时

浸泡  
时间

70 分钟



## 卤牛筋

材料 Ingredients

牛筋 300 克，卤汤 1000 毫升。

调味料 Seasoning

卤汤 1 大匙，香油 1/2 小匙。

做法 Method

1. 牛筋洗净，汆烫。
2. 卤汤煮开，熄火，放入卤汤中浸泡 40 分钟，开大火煮开，转小火煮 2 小时，熄火，浸泡 30 分钟，捞出，待凉。
3. 食用时切块，淋上调味料即成。

卤制  
时间

2 小时

浸泡  
时间

70 分钟

## 卤牛肚

材料 Ingredients

牛肚 600 克，葱 1/2 棵，卤汤 1500 毫升。

调味料 Seasoning

卤汤 1 大匙，香油 1/2 小匙。

做法 Method

1. 牛肚洗净，汆烫；葱洗净，切段备用。
2. 卤汤煮开，熄火，放入卤汤中浸泡 30 分钟，大火煮开，转小火卤 30 分钟，熄火，在卤汤中浸泡 30 分钟至入味，捞出，待凉。
3. 食用时切条状，淋上调味料，摆上葱段即成。



## 〔海鲜卤法〕 SEAFOOD

**讲** 新鲜甜美的海鲜如鱿鱼和墨斗，可在熟后浸泡于卤汁中，让卤汁渗透至海鲜中，避免因过度烹调造成肉质变老，口感变硬。

海鲜

卤制  
时间

20 分钟

浸泡  
时间

20-30 分钟



## 卤鱿鱼



### TASTE

**海** 鲜香和卤味香巧妙地结合在一起，卤制时间抓得恰好的鱿鱼，滑顺鲜美，随着入口咀嚼，一层层的越发明显。

### 材料 Ingredients

鱿鱼 500 克，香菜适量，卤汤 2000 毫升。

### 调味料 Seasoning

卤汤 1 大匙，香油 1/2 小匙。

### 做法 Method

1. 鱿鱼、香菜洗净备用。
2. 卤汤煮开，熄火，鱿鱼放入卤汤中（如图）浸泡 20 分钟，开大火煮至开，转小火卤 20 分钟，熄火，捞出，待凉。
3. 食用时切成条状，淋上调味料，摆上香菜即成。

## Rules 卤味完全守则

**鱿** 鱼不宜卤太久，以免肉质变硬变老，如担心颜色不够红，不妨多浸泡一晚，不仅更入味，颜色也会更红亮。





# 卤味小菜

For Take a Rest and Chat



**卤**味是全家人的良伴，不管是看电影还是唱KTV，闲暇时想解解馋，或是夜深时享受个宵夜，卤味总是最好的选择。又香又新鲜的蔬菜，卤得透味的豆类制品，丰富多样的口感，只要一锅卤汤就帮你搞定，简单好吃的美味卤味，在家就能动手做。





卤制  
时间

30分钟

浸泡  
时间

30分钟

# 卤蛋

## 材料 Ingredients

鸡蛋6个，香菜适量，卤汤1500毫升。

## 调味料 Seasoning

卤汤2大匙，香油1/2小匙。

## 做法 Method

- 1.鸡蛋表皮洗净，深锅中放入水烧开，蛋放入锅中约煮25分钟，捞出，放入冷水中浸泡至凉，去壳（图1）。
- 2.卤汤煮开，熄火，蛋放入卤汤中（图2）浸泡30分钟，开大火煮沸，转小火卤30分钟，捞出，待凉。
- 3.食用时淋上调味料即成。

## 卤的技巧

- ★煮蛋时间一到，要测试鸡蛋是否煮熟，可将鸡蛋放入冷水中浸泡片刻，捞出后剥开蛋壳，如果蛋白凝固，蛋黄熟透，即可食用。
- ★卤蛋时，鸡蛋要洗净，浸泡在卤汤中，卤汤要没过鸡蛋，卤蛋时，鸡蛋要浸泡在卤汤中，卤汤要没过鸡蛋，卤蛋时，鸡蛋要浸泡在卤汤中，卤汤要没过鸡蛋。

## 赏味TIPS

想

卤蛋的制作方法，将鸡蛋洗净，放入沸水中煮25分钟，捞出放入冷水中浸泡至凉，去壳，放入卤汤中浸泡30分钟，开大火煮沸，转小火卤30分钟，捞出，待凉，食用时淋上调味料即成。





## 美味TIPS

选

选择质地软糯的甜不辣，煮的时候更容易入味。卤汤要提前准备好，这样卤的时候更方便。



# 卤甜不辣、米血糕



卤制时间

15分钟

难易程度

四颗星

### 材料 Ingredients

甜不辣 6片，米血糕 2块，卤汤 1500毫升。

### 调味料 Seasoning

卤汤 2大匙，香油 1小匙。

### 做法 Method

1. 卤汤煮开，放入甜不辣、米血糕开大火煮至开，转小火卤10分钟，捞出甜不辣，米血糕继续卤5分钟，捞出，待凉。
2. 米血糕切块状，淋上调味料，分别用竹签穿起（图1）；甜不辣淋上调味料，用竹签穿起（图2），盛盘即可食用。



### 卤制技巧

★卤制米血糕时，为防止食材粘锅，可在锅底铺一层姜片。

卤汤要提前准备好，这样卤的时候更方便。

卤汤要提前准备好，这样卤的时候更方便。







# 卤豆干

卤制  
时间

30 分钟

浸泡  
时间

30 分钟

## 材料 Ingredients

豆干 6 块，香菜 1 根，卤汤 1500 毫升。

## 调味料 Seasoning

卤汤 2 大匙，香油 1 小匙。

## 做法 Method

1. 豆干洗净，香菜洗净备用。
2. 卤汤煮开，熄火，豆干放入卤汤中浸泡 30 分钟，开大火至开，转小火卤 30 分钟至入味（图 1），熄火，捞出，放凉。
3. 豆干切片（图 2），盛盘，食用时淋上调味料，摆上香菜即成。

## 卤的技巧

★ 卤汤中要加适量的水，卤汤要一次加足，中途不要加水，以免卤汤变味。卤汤要一次加足，中途不要加水，以免卤汤变味。

## 美味 TIPS

豆

豆干是豆制品，含有丰富的蛋白质，是素食者的重要蛋白质来源。豆干在卤制过程中，会吸收卤汤的香味，使其更加美味。





## 赏味TIPS

青

这道菜是一道非常经典的家常菜，味道鲜美，营养丰富，是一道不可错过的佳肴。



# 卤花干、 海带、青花菜

赏味  
时间

15分钟

赏味  
时间

15分钟

## 材料 Ingredients

花干2个，海带6片，青花菜1棵，香菜适量，  
卤汤2000毫升。

## 调味料 Seasoning

卤汤2大匙、香油1小匙。

## 做法 Method

1. 青花菜洗净，切小朵；花干、海带、香菜洗净备用。
2. 卤汤取1500毫升放入深锅煮开，熄火，放入海带浸泡15分钟（图1）；花干放入与海带一起煮至开，转小火卤5分钟，捞出花干，海带继续卤10分钟，熄火，捞出，待凉。
3. 取卤汤500毫升倒入另一锅中，加入等量的热开水与卤汤混合煮开，放入青花菜（图2），以大火滚煮3分钟，熄火，捞出，待凉。
4. 海带切块，花干斜切块，与青花菜一起放入盘内，食用时淋上调味料，摆上香菜即成。







卤制  
时间

25分钟

浸泡  
时间

25分钟



## 卤素鸡



### 材料 Ingredients

素鸡4~6条，葱1/2棵，卤汤1000毫升。

### 调味料 Seasoning

卤汤2大匙，香油1/2小匙。

### 做法 Method

1. 素鸡洗净，葱洗净，切丝备用。
2. 卤汤煮开，熄火，素鸡放入卤汤中浸泡25分钟，开大火煮至开，转小火卤25分钟，熄火，捞出，待凉。
3. 食用时切片，淋上调味料，摆上葱丝即成。

卤制  
时间

25分钟

浸泡  
时间

25分钟

## 卤豆皮卷



### 材料 Ingredients

豆皮卷4块，卤汤1000毫升。

### 调味料 Seasoning

卤汤2大匙，香油1小匙。

### 做法 Method

1. 卤汤煮滚开，放入豆皮卷再煮至开，转小火卤15分钟，熄火，捞出，待凉。
2. 食用时切块，淋上调味料即成。



## 美味TIPS

白

萝卜洗净，去皮，洗净，切厚片（图2）备用。



# 卤肉丸、萝卜

卤肉丸

10分钟

萝卜

10分钟

### 材料 Ingredients

肉丸10粒，白萝卜1根，香菜适量，卤汤1200毫升。

### 调味料 Seasoning

卤汤3大匙，香油1小匙。

### 做法 Method

1. 香菜洗净，肉丸洗净，用刀划十字（图1）；白萝卜去头，去皮，洗净，切厚片（图2）备用。
2. 卤汤煮开，熄火，肉丸放入卤汤中浸泡10分钟，放入萝卜开大火一起煮至开，转小火卤5分钟，捞出萝卜，肉丸继续卤5分钟，熄火，捞出，待凉。
3. 萝卜块对切成4等分与肉丸一起盛盘，食用时淋上调味料，摆上香菜即成。

### 卤的技巧

★萝卜要切厚片，这样卤的时候不容易入味，而且切厚片后，萝卜在卤汤中浸泡的时间可以更长一些，这样萝卜会更入味。





赏味 TIPS

新

精製素肚、三丝丸、茭白笋，色泽红亮，味道鲜美，是素食中的佳品。

本菜谱由淘宝网“淘淘金牌卖家”独家整理收集，旺旺：南樟樟萌哒

赏味时间  
约需30分钟

卤制  
时间

30分钟

浸泡  
时间

15分钟

# 卤素肚、 三丝丸、茭白笋

## 材料 Ingredients

茭白笋3支，三丝丸6粒，素肚3个，葱半棵，卤汤2500毫升。

## 调味料 Seasoning

卤汤3大匙，香油1小匙。

## 做法 Method

1. 茭白笋洗净，剥除外皮，切滚刀块；三丝丸、素肚洗净；葱洗净，切丝备用。
2. 卤汤取1500毫升煮开，熄火，三丝丸、素肚放入卤汤中浸泡15分钟，开大火煮至滚开，转小火卤10分钟，捞出三丝丸，素肚继续卤10分钟，熄火，捞出，待凉。
3. 取卤汤1000毫升倒入另一深锅中，加入等量热开水混合煮开，茭白笋放入（图1），大火滚5分钟，捞出，待凉。
4. 素肚切条状（图2），和所有材料一起盛盘，食用时淋上调味料，摆上葱丝即成。

## 卤的技巧

★市售素肚有经过油炸及未经油炸两种，油炸过的素肚，即使经过较长时间卤煮，仍能保持素肚爽脆清香的风味，若是购买未油炸者，也可先油炸后再卤。





## 赏味 TIPS

许

小方干在卤汤中浸泡25分钟后，捞出，大火煮至滚开，转小火卤30分钟，熄火，捞出，待凉。食用时淋上调味料，摆上葱段即成。



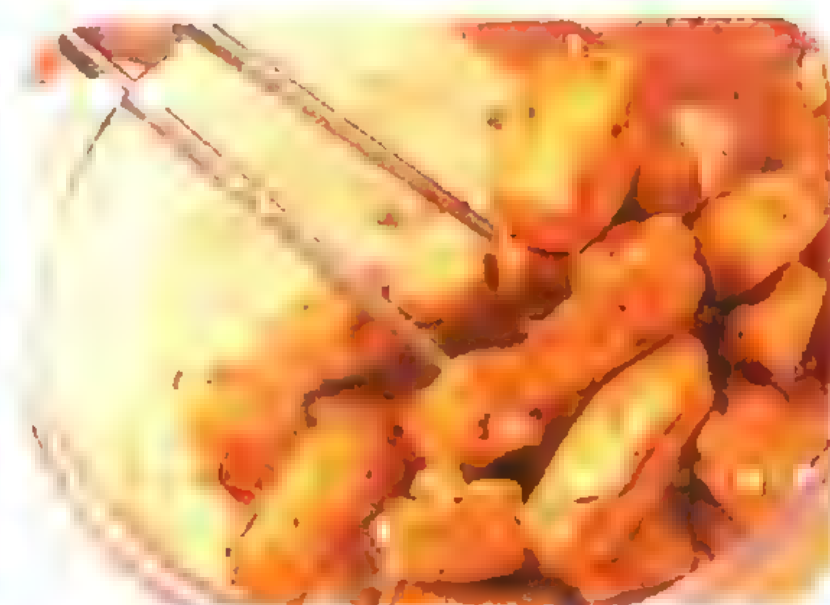
# 卤小方干

卤制  
时间

30 分钟

浸泡  
时间

25 分钟



## 材料 Ingredients

1/2方干10块，葱1/2棵，卤汤1000毫升。

## 调味料 Seasoning

卤汤2大匙，香油1小匙。

## 做法 Method

1. 小方干洗净，葱洗净，切段备用。
2. 卤汤煮滚开，熄火，放入小方干浸泡25分钟，大火煮至滚开，转小火卤30分钟，熄火，捞出，待凉。
3. 食用时淋上调味料，摆上葱段即成。



## 卤的技巧

★ 卤汤中要加少许盐，卤汤中要加少许油，卤汤中要加少许糖，卤汤中要加少许醋，卤汤中要加少许料酒。





## 赏味 TIPS

香

菇为新鲜香菇和干香菇均可，但以新鲜香菇适合用来卤煮，因为其肉质厚实，口感

更佳。香菇洗净后，切片或切块均可。

# 卤鱼板、香菇、青椒

烹制时间  
30分钟

准备时间  
10分钟

12分钟

烹饪时间  
10分钟

即可食用



## 材料 Ingredients

鱼板 3片，青椒 2个，香菇 200克，卤汤 2000毫升。

## 调味料 Seasoning

卤汤，香油适量。



## 做法 Method

1. 鱼板洗净，青椒洗净，剖半，去子，切片，香菇洗净，去梗，对切分成4等分备用。
2. 取卤汤1000毫升煮滚开，放入鱼板开大火煮至滚开，转小火卤15分钟，熄火，捞出，待凉。
3. 取卤汤1000毫升倒入另一深锅中，加入等量热开水混合煮开，放入青椒（如图）、香菇大火滚开3分钟，捞出，待凉。
4. 所有材料盛在盘中，食用时淋上调味料即成。

## 温馨提示

- ★为节省时间，可用高压锅来卤煮鱼板，但品质较差，需长时间，以鱼板软烂为准。
- ★本食谱中的卤汤是以上材料卤煮后的汤汁，也可用其他卤汤，如卤鸭、卤鸡、卤猪脚等，风味各异，可根据个人口味调整。





## 赏味TIPS

淡

卤汁中盐分不宜过多，以免影响豆制品的口感。卤汁中可加入少许糖，以增加卤汁的鲜味。卤汁中还可加入少许料酒，以去腥增香。



## 材料 Ingredients

豆皮 300 克，百叶豆腐 3 块，卤汤 1500 毫升。

## 调味料 Seasoning

卤汤，香油适量。



## 做法 Method

1. 豆皮、百叶豆腐洗净备用。
2. 卤汤煮滚开，熄火，放入百叶豆腐浸泡 10 分钟，加入豆皮（图 1），大火煮滚开，滚开后转小火继续卤 10 分钟，熄火，捞出，待凉。
3. 百叶豆腐切块（图 2），和豆皮一起淋上卤汤及香油，分别盛盘即可食用。

## 卤的技巧

★

卤汁中盐分不宜过多，以免影响豆制品的口感。卤汁中可加入少许糖，以增加卤汁的鲜味。卤汁中还可加入少许料酒，以去腥增香。



# 卤豆皮、

# 卤百叶豆腐

卤汁中  
盐分不宜  
过多

10 分钟

卤汁中  
盐分不宜  
过多

10 分钟



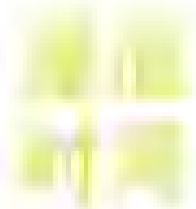


# 卤蔬菜



卤制  
时间

6分钟



即可食



## 材料 Ingredients

空心菜 300 克，四季豆 300 克，金针菇 2 把，卤汤 1000 毫升。

## 调味料 Seasoning

卤汤 2 大匙，香油 1 小匙。

## 做法 Method

1. 空心菜洗净，切段；四季豆洗净，去两头，拔丝；金针菇洗净，切除老根。
2. 卤汤与等量热开水稀释后大火煮滚开，放入空心菜（图 1）烫 3 分钟，捞出，待凉。
3. 同锅稀释卤汤中放入金针菇（图 2）与四季豆大火滚烫 3 分钟，捞出，待凉。
4. 食用时分别淋上调味料调味后，即可盛盘食用。

## 美味 TIPS

空心菜应选择叶片完整、鲜绿，叶梗质地脆嫩者。





## 赏味 TIPS

甘

蓝卷的制作，关键在于卤汤的调配，卤汤的好坏，决定了蓝卷的口感。所以，在制作蓝卷时，一定要先准备好卤汤，再进行蓝卷的制作。

香甜软糯  
老少咸宜



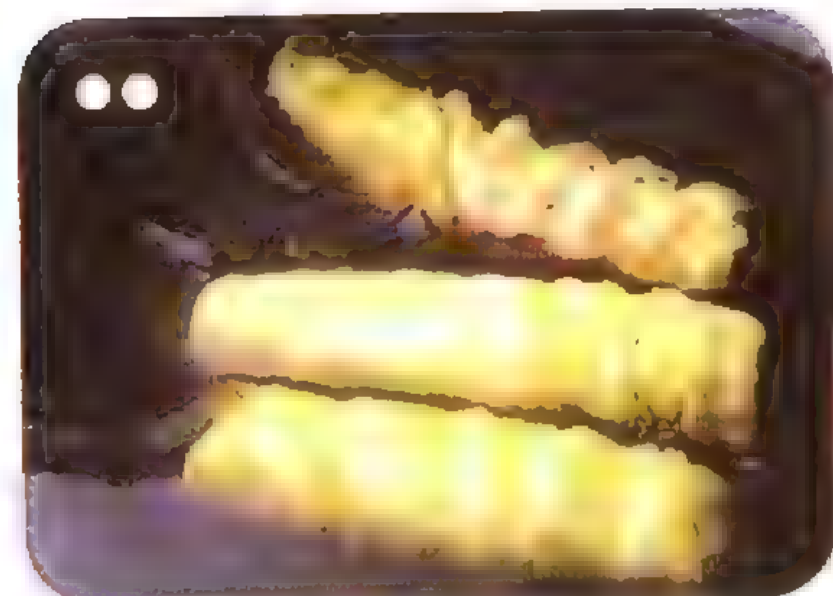
# 卤甘蓝卷

卤制  
时间

15分钟

食用  
时间

即做即食



## 材料 Ingredients

甘蓝叶4大片，猪绞肉250克，葫芦干4条，卤汤1000毫升。

## 调味料 Seasoning

盐、胡椒粉、香油各1/3小匙、淀粉1/2大匙。

## 做法 Method

1. 甘蓝叶洗净，去除硬梗，放入开水中烫熟后捞出，泡入冷水备用。
2. 猪绞肉与调味料充分调匀，取适量绞肉放于接近身体一端的菜叶中间，先卷一圈后，将两旁菜叶往中间折起，再继续向前方卷起，最后用葫芦干固定、绑好。
3. 甘蓝卷放进已煮滚的卤汤中，开小火煮15分钟，捞起，沥干，即可盛盘食用。





美味 TIPS

挑

# 卤油豆腐、 四季豆、水晶饺



8分钟 8105 即可食



## 材料 Ingredients

三角形油豆腐6块，四季豆300克，水晶饺10个，卤汤1200毫升。

## 调味料 Seasoning

卤汤2大匙，香油1小匙。



## 做法 Method

1. 油豆腐、水晶饺洗净，四季豆洗净，去蒂，拔丝（图1）备用。
2. 卤汤500毫升煮滚开，放入油豆腐开大火煮至滚开，转小火卤5分钟，熄火，捞出，待凉。
3. 取卤汤700毫升倒入另一深锅中，加入等量热开水混合煮开，放入四季豆（图2），水晶饺大火滚3分钟，熄火，捞出，待凉。
4. 油豆腐，四季豆，水晶饺盛入盘中，食用时淋上调味料即成。

## 卤的技巧

- ★四季豆需去蒂洗净，拔丝时需用剪刀剪去蒂部。
- ★水晶饺需洗净，放入沸水中煮熟，捞出后放入冷水中冷却，再放入卤汤中卤制。
- ★卤汤需提前准备好，可用老卤汤或自制卤汤。







# 一锅卤汤变变变

To Perform Magical Tricks in



美味的卤汁除了制作各种卤味之外，还能做出超乎想象之外的料理哟！运用一锅卤汤，或红烧或烧烤，或是作为火锅汤底，颠覆你对卤汁的刻板印象，让你聪明变身，为卤汁换上新装。简单好吃的美味，在家就能自己动手做。



卤汤变化 家常面点

示范：红烧牛腩汤，卤水饺。

速配Menu：

红

红烧牛腩汤，卤水饺，白萝卜及胡萝卜各300克，葱2棵，大蒜2瓣。

# 红烧牛腩汤

口味  
TASTE



## 材料 Ingredients

牛腩 600 克，白萝卜及胡萝卜各 300 克，  
葱 2 棵，大蒜 2 瓣。

## 调味料 Seasoning

卤汁 2 大匙，水 500 毫升，米酒 1 大匙。

## 做法 Method

1. 葱洗净，切段；大蒜去皮；萝卜洗净，  
去头尾、削皮，切厚片，先切长条，再  
切菱形块（图 1）。
2. 牛腩逆纹切大块，放入开水中氽烫，捞  
出。锅中倒入 1 大匙油烧热，爆香大蒜，  
放入葱炒香，加入调味料混合煮开。
3. 萝卜及牛腩（图 2）放入锅中小火煮 10  
分钟即可。

美味变变变 Play tricks

味

本档由淘宝网“淘淘金牌卖家”独家整理收集，旺旺：萌檬檬萌哒  
链接：https://shop162285206.taobao.com/







美味变变变 *Play tricks*

皮

# 卤水饺



## 材料 Ingredients

水饺 10 个。

## 调味料 Seasoning

卤汤 1400 毫升。

## 做法 Method

将水饺放入已滚开的卤汤中（1000 毫升）开大火煮开，期间需用长筷搅拌水饺，避免水饺相粘，再倒入 200 毫升的卤汤继续煮至滚开，相同步骤再重复一次，即可食用。





卤汤变化 / 香浓涂烤酱

示范：烤梅花肉，烤鸡胗、鸡心。



## 烤梅花肉

材料 Ingredients

猪梅花肉 600 克，大蒜 5 瓣，铝箔纸烤盘大小 1 张。

调味料 Seasoning

卤汁 3 大匙，小茴香 1 大匙，花椒粉 1/2 小匙，黑胡椒粉 1/2 小匙，辣椒粉 1/2 小匙。

做法 Method

1. 大蒜去皮，切薄片；梅花肉洗净，沥干，放入碗中，加入调味料及大蒜，以叉子在肉上叉出小孔以加速入味，放入冰箱腌 2 小时。
2. 把腌好的梅花肉放入垫有铝箔纸的烤盘，移入烤箱以 200℃ 炉温烤 20 分钟，取出翻面，再烤 15 分钟，取出待凉，切片，排入盘中即可。

## 烤鸡胗、鸡心

材料 Ingredients

鸡心、鸡胗各 300 克，青椒、黄椒、红椒各 1 个。

调味料 Seasoning

卤汁 3 大匙。

做法 Method

1. 青椒、黄椒、红椒洗净，去蒂，剖半后去子，切片。鸡心、鸡胗洗净，汆烫后捞出。
2. 按顺序将三色彩椒穿起再穿入鸡心、鸡胗，重复数次，均匀刷上卤汁，放入已预热 200℃ 的烤箱中，烤 10 分钟即可盛盘。





## 卤汤变化 / 烧烩料理

示范：红烧卤排，烧卤沙锅鱼头。

### 速配Menu：

**卤** 汁的咸度够，颜色深，用作食材的上色及烧卤是最佳选择。  
选择排骨及鱼头等需要浸泡及长时间炖煮的料理，以卤汤为调味，有事半功倍成果喔！



# 红烧卤排

### 材料 Ingredients

排骨 600 克，青江菜 300 克。

### 调味料 Seasoning

A 料：卤汤 500 毫升，蒜头 3 瓣。

B 料：卤汤 2 大匙，水 1 大匙，淀粉 2 小匙。

### 做法 Method

1. 蒜头去皮，排骨洗净，剁成数块（图 1），放入油锅中略炸，捞起沥干油分。
2. A 料放入锅中煮滚，加入排骨（图 2）用小火卤至熟烂，捞起盛盘。
3. 青江菜洗净，用滚开的水氽烫，捞出，围在盘边；B 料调匀，放入小锅中加热，勾芡成浓汁状，淋在卤排上即可。



### 美味变变变 Play tricks

**厚** 厚的排骨肉，肥瘦适中，一口咬下，享受刹那间肉汁喷出的感觉。







## 美味变变变 *Play tricks*

鱼头的鲜美。全煲进了卤汤里，沙锅加热时所释放的远红外线，使得这道料理的味道更加温润。

# 烧卤沙锅鱼头



### 材料 Ingredients

草鱼鱼头1个，豆腐1块，大白菜半棵，胡萝卜50克，葱、青蒜各1棵，姜2片，蒜3瓣。

### 调味料 Seasoning

A料：卤汤2大匙。

B料：卤汤2大匙。

C料：酱油2大匙，糖、米酒各1大匙，盐1/2小匙，水1200毫升。

### 做法 Method

1. 鱼头洗净，加入A料腌10分钟。
2. 材料全部洗净；大白菜和豆腐切块；胡萝卜去皮，切片；蒜头去皮，青蒜切丝，葱切段。
3. 锅中加入3杯油（600毫升）烧热，放入鱼头炸至金黄色，捞出备用。
4. 倒出炸油，锅中留约3大匙油烧热，爆香葱段、姜片，放入鱼头，淋上B料，加入拌匀的C料，并加入豆腐、胡萝卜片、大白菜及一半青蒜，待汤汁煮开，再移入沙锅中，以小火炖煮约1小时后熄火，撒上剩余的青蒜即可食用。






## 卤汤变化 / 火锅汤底

示范：红卤涮涮锅，家常麻辣锅。

### 速配Menu：

 汤的味浓汁稠，作为火锅汤底，不仅增香，也有去除食物腥味的功能。适用于肉类锅品或是作为涮涮锅的汤头，轻涮一下，不蘸酱汁，美味百分百。

# 红卤涮涮锅 (方便面)



### 材料 Ingredients

方便面 1 包，卤汤 500 毫升，鱼丸 100 克，冻豆腐 150 克，竹轮 100 克，火锅肉片 300 克。

### 做法 Method

1. 卤汤煮滚开，放入鱼丸、竹轮、冻豆腐，转小火煮 5 分钟至熟。
2. 放入方便面再煮至滚开（如图），转小火卤 3~4 分钟，熄火，捞出，即可食用。







## 美味变变变 *Play tricks*

□ 要在卤汤中稍加变化，就变成一款香辣带劲的麻辣锅。

# 家常麻辣锅

### 材料 Ingredients

红辣椒4个，大蒜5瓣，葱1棵，火锅牛肉片600克，金针菇1把，鸭血200克，豆腐200克，蛋丸10颗，鱼丸10颗，脆管150克，水1000毫升。

### 调味料 Seasoning

A料：卤汤2大匙。

B料：麻辣卤包1包。

### 做法 Method

1. 所有材料洗净，红辣椒去蒂，切末；大蒜压碎，金针菇去老梗，脆管洗净，切段；葱去梗，切末备用。
2. A料放入锅中烧开，放入红辣椒及大蒜略拌，加入水以小火煮至香味出来。
3. 加入葱及麻辣卤包至汤汁中，以小火续煮30分钟，即成麻辣汤底。
4. 麻辣汤倒入火锅锅具中，放入所有火锅料，以中火烧煮5分钟至全熟，即可食用。

